

## FUERTE HASTA LA MÉDULA

POR JORDAN HOLT, MS, ATC

En lo profundo, debajo de algunas capas de piel y otros tejidos, se encuentra nuestro "núcleo", que se compone de un conjunto de músculos que rodean, se insertan y estabilizan nuestra columna y articulaciones. Parece un buen lugar para comenzar este año mientras nos centramos en el décimo aniversario de Building Together for Work Right. Porque si vamos a construir algo CORRECTO, ¡más vale que empecemos por unos fundamentos sólidos!

### CONQUISTA EL NÚCLEO

¿Sabías que las lesiones de espalda representan 1 de cada 5 lesiones laborales? El entorno industrial presenta muchos trabajos que ejercen diferentes fuerzas en la zona lumbar y, por lo tanto, debemos adelantarnos al juego. ¡Empecemos bien el año y hagámonos el propósito de Año Nuevo para mejorar la salud de nuestra espalda fortaleciendo nuestro núcleo!



### DEFINICIÓN DEL NÚCLEO

El término "núcleo" se refiere a la parte central del cuerpo e incluye una variedad de músculos, todos los cuales desempeñan un papel importante en la reducción del dolor y las lesiones lumbares. Imagínese los cimientos de una casa. Este es el núcleo del cuerpo humano. Es de lo que depende toda la estructura y, si es débil, se desmorona.



Cuando fortalecemos nuestro núcleo corporal, nuestros músculos pueden trabajar juntos para estabilizar y aliviar la carga de la columna vertebral, reduciendo las fuerzas sobre la espalda y, por tanto, ayudando a reducir el riesgo de lesiones.

Si no contamos con el apoyo de nuestros músculos, las articulaciones de la columna y los músculos compensadores se ven obligados a tomar el control y trabajar mucho más. En muchos trabajos industriales donde la repetición es parte de las tareas laborales, esta repetición junto con un núcleo más débil es una receta para lesiones y/o dolor.

### CORE-SCRIPTION

Ahora aquí está la pregunta que estabas esperando. ¿Con qué frecuencia deberías fortalecer el núcleo? Todo lo que necesitas es de 2 a 3 veces por semana de una sesión de entrenamiento básico. Esto se puede agregar simplemente a su rutina de ejercicios normal o en un par de períodos de 15 minutos durante la semana. La consistencia permitirá que tu cuerpo se adapte y crezca. Al comenzar este viaje para dominar su núcleo, comience con ejercicios básicos. Hazlos cortos y sencillos y concéntrate en trabajar ("apretar") los músculos centrales en cada movimiento. Una vez que sienta una mejoría, poco a poco haga ejercicios más avanzados para desafiar a su cuerpo. ¡Una forma fácil de esforzarse un poco más puede ser agregar más repeticiones con cada serie o aumentar el tiempo! Hablemos de mi ejercicio básico favorito... ¡la plancha!

**Planchas:** Pon las manos o los codos directamente debajo de los hombros y los pies separados a la altura de las caderas. Aprieta los músculos centrales y trata de mantener una línea recta con tu cuerpo, paralela al suelo debajo de ti. Si quieres ver qué tan bien puedes mantenerte recto, graba un video tuyo para poder mejorarlo.

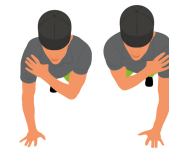
Éste es un ejemplo de progresión de fácil a más difícil empezando con una tabla sencillo.



Comience con los brazos extendidos y las piernas extendidas (o de rodillas).



Prograsa a una plancha con el antebrazo, mantener más tiempo o levantar una mano para tocar el hombro opuesto.



**Jordan Holt, MS, ATC** || Jordan es un entrenador atlético certificado que comenzó su educación en la Universidad de Oregon para obtener su licenciatura en Fisiología Humana antes de regresar a Portland para obtener su maestría en entrenamiento atlético. En su tiempo personal, le encanta estar activo: levantar pesas, hacer caminatas, asistir a eventos deportivos y pasar tiempo con sus perros.

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.